

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки»**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 34
30.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО «Детско-
юношеская спортивная школа
г. Слюдянки» А.В.Володченко
(приказ №113 от 30.08.2021г.)



**Дополнительная общеразвивающая
программа по игровым видам спорта
(настольный теннис)**

Срок реализации: 1 год

Разработчики:

- тренер-преподаватель по настольному
теннису МБОУ ДО «Детско-юношеская
спортивная школа г. Слюдянки
Куш А.А.

Рецензенты:

заместитель директора по учебно-
воспитательной работе МБОУ ДО ДЮСШ
г.Слюдянки
Володченко О.В.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
Актуальность данной программы.....	3
Направленность программы.....	3
Адресат программы.....	3
Срок обучения по программе	3
Форма обучения.....	3
Цель и задачи	3
2. Комплекс основных характеристик Программы	4
2.1. Содержание Программы	4
2.2. Планируемые результаты освоения Программы.....	5
3. Комплекс организационно-педагогических условий	6
3.1. Учебный план.....	6
3.2. Календарный учебный график	7
3.3. Форма аттестации	9
3.4. Оценочные материалы	10
3.5. Методические материалы	12
4. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	13
5. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для реализации Программы	15
6. Иные компоненты.....	15
Материалы, необходимые для работы	15

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Данная программа разработана на основании и в соответствии с нормативно-правовыми документами.

Дополнительная общеразвивающая программа реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

1. непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
2. учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
3. признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
4. создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

Актуальность данной программы:

Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Реализация программы позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. В процессе изучения у ребят формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: Дополнительная общеразвивающая программа предполагает любой уровень подготовленности. К занятиям в спортивно-оздоровительных группах допускаются лица в возрасте от 5 до 17 лет.

Срок обучения по программе - 1 год.

Наполняемость группы: 15 человек.

Форма обучения: очная.

В программе определены цель и задачи.

ЦЕЛЬ: формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Задачи:

- формирование навыков здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- обучение детей настольному теннису;
- самоопределение в базовой специализации (выбор вида спорта);
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);

- достижение результатов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

**Требования по формированию групп
на спортивно-оздоровительном этапе
(в академических часах)**

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах (режим занятий)	Годовая нагрузка (недели/часов)
Спортивно-оздоровительный	1 год	15	15	до 6 (3 занятия в неделю по 2 часа)	40 недель/ 240ч.

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

2.1. Содержание Программы

№ п.п.	Раздел	1 год обучения
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	24
1.1	История развития избранного вида спорта в Иркутской области, России, мире.	2
1.2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	2
1.3.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	3
1.4.	Основы спортивной подготовки	2
1.5.	Строение и функции организма человека	2
1.6.	Гигиенические знания, умения и навыки	3
1.7.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	3
1.8.	Основы спортивного питания	2
1.9.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2
1.10.	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	3
2.	Общая физическая подготовка	36

2.1	Освоение комплексов физических упражнений	18
2.2	Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	9
2.3	Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию	9
3	Специальная физическая подготовка	36
3.1.	Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	10
3.2.	Повышение индивидуального игрового мастерства	8
3.3.	Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником	10
3.4.	Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	8
4.	Избранный вид спорта	120
4.1.	Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	77
4.2.	Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	8
4.3.	Развитие специальных психологических качеств	16
4.4.	Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры	9
4.5.	Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных и соревновательных нагрузок	8
4.6.	Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта	2
5	Самостоятельная работа	24

2.2. Планируемые результаты освоения Программы

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы учащиеся должны:

Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения.

Освоить:

- основные приёмы и навыки игры в настольный теннис;
- комплекс технико-тактических навыков и умений индивидуальной игры в настольный теннис.

Развить физические качества:

- улучшение общей физической подготовки учащихся.

3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

3.1. Учебный план

Годовой учебный план рассчитан на 40 недель обучения при занятиях 6 часов в неделю. Учебный год начинается с 1 сентября.

Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении и включает в себя:

- наименование разделов;
- продолжительность и объемы реализации Программы по разделам;
- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы учащихся;
- учет особенностей подготовки учащихся по виду спорта.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы, объем часов по каждому разделу (максимальную нагрузку учащихся).

№ п/п	Раздел	Месяц учебного года									ВСЕГО часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	3	3	3	3	3	3	2	2	2	24

2	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
3	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
4	Избранный вид спорта	13	13	14	12	12	13	15	13	15	120
5	Самостоятельная работа	2	2	3	3	3	2	3	3	3	24
-	<i>Промежуточная, итоговая аттестация</i>				1					3	
-	<i>Медицинское обследование</i>		1					1			
	ИТОГО:	26	26	28	26	26	26	28	26	28	240

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения учащимися официальных спортивных соревнований.

3.2. Календарный учебный график распределения учебных часов на учебный год

№ п/п	Раздел	Месяц учебного года									ВСЕГО часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	3	3	3	3	3	3	2	2	2	24
1.1	История развития избранного вида спорта в Иркутской области, России, мире.		1						1		2
1.2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.			1		1					2
1.3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта		1		1		1				3
1.4	Основы спортивной подготовки			1		1					2
1.5	Строение и функции организма человека				1		1				2
1.6	Гигиенические знания, умения и навыки	1				1				1	3
1.7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни		1				1		1		3
1.8	Основы спортивного питания			1				1			2

1.9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1						1			2
1.10	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	1			1					1	3
2	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
2.1	Освоение комплексов физических упражнений	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
2.2	Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2.3	Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
3	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
3.1	Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	2		2		2		2		2	10
3.2	Повышение индивидуального игрового мастерства		2		2		2		2		8
3.3	Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником	2		2		2		2		2	10
3.4	Повышение уровня специальной физической и функциональной		2		2		2		2		8

	подготовленности										
4	Избранный вид спорта	13	13	14	12	12	13	15	13	15	120
4.1	Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	10	8	9	7	7	9	9	10	8	77
4.2	Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях			2		2		2		2	8
4.3	Развитие специальных психологических качеств	2	2	2	2	2	2	2		2	16
4.4	Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры		2		2		1	1	2	1	9
4.5	Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных и соревновательных нагрузок	1	1	1		1	1	1	1	1	8
4.6	Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта				1					1	2
5	Самостоятельная работа	2	2	3	3	3	2	3	3	3	24
-	<i>Промежуточная, итоговая аттестация</i>				1					3	
-	<i>Медицинское обследование</i>		1					1			
	ИТОГО:	26	26	28	26	26	26	28	26	28	240

3.3. Форма аттестации

Освоение программы сопровождается: промежуточной, итоговой аттестацией.

Формы проведения промежуточной аттестации:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- сдача нормативов физической подготовленности.

Формы проведения итоговой аттестации:

- сдача нормативов физической подготовленности;
- проведение физкультурно-массового мероприятия «Веселые старты».

По окончании обучения учащемуся выдается сертификат об окончании дополнительной общеразвивающей программы.

3.4. Оценочные материалы

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Тестовые задания для теоретической подготовки

Задания. Выберите все правильные ответы

1. Какая страна является родоначальником настольного тенниса?
 - а) Китай
 - б) Англия**
 - в) Японии
2. Как исторический назывался настольный теннис?
 - а) госсима**
 - б) понкбол
 - в) домашний теннис
3. Какой девиз Олимпийских игр?
 - а) Быстрее, выше, сильнее**
 - б) Спорт – это жизнь!
 - в) Ни дня без спорта
4. Что такое гигиена?
 - а) Наука о питании человека
 - б) Область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики заболеваний**
 - в) Раздел биологии, изучающий взаимодействие растений и животных
5. Как часто необходимо принимать душ?
 - а) один раз в неделю
 - б) ежедневно**
 - в) три раза в неделю
6. В каких продуктах особенно много углеводов?
 - а) В крупах и фруктах**
 - б) В мясе и овощах

- в) В молочных продуктах
7. Что составляет 2/3 человеческого организма?
 а) мЫШЦЫ
 б) кости
 в) вода
8. Что является основным строительным материалом клеток организма?
 а) витамины
 б) жиры
 в) белки
9. Какие виды детского травматизма бывают?
 а) спортивный
 б) уличный
 в) транспортный

**Карта оценивания сдачи нормативов
физической подготовленности для промежуточной аттестации**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Бег на 30м (сек)	Не более 5,8	Не более 6,1
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30сек (раз)	Не менее 10	Не менее 10
Прыжки через скакалку за 30сек (раз)	Не менее 30	Не менее 25
Прыжок в длину с места (см)	Не менее 150	Не менее 145

**Карта оценивания сдачи нормативов
физической подготовленности по итоговой аттестации**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Бег на 30м (сек)	Не более 5,6	Не более 5,9
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30сек (раз)	Не менее 15	Не менее 15
Прыжки через скакалку за 30сек (раз)	Не менее 35	Не менее 30
Прыжок в длину с места (см)	Не менее 155	Не менее 150
Метание мяча для настольного тенниса	Не менее 4м	Не менее 3м

**Карта оценивания результатов
физкультурно-массового мероприятия «Веселые старты»**

№	Команда	Конкурс №1	Конкурс №...	Сумма	Общее
---	---------	------------	--------------	-------	-------

п/п	(Фамилия, имя)	Время выполнения конкурса	Место в конкурсе	Время выполнения конкурса	Место в конкурсе	мест за каждый конкурс	место
1						

3.5. Методические материалы

Сценарий, проведения физкультурно-массового мероприятия «Веселые старты»

Конкурс «ЭСТАФЕТА»

Команда выстраивается в колонну. У первых участников команды в руках фитбол с ушками. По сигналу судьи игроки первые игроки бегут с ними к стойке, оббегают ее и возвращаются к своим колоннам, держа фитбол за один конец, они проносят ее вдоль колонны под ногами, которые не сходя с места, перепрыгивают через нее. Оказавшись в конце колонны, игрок передает фитбол партнеру, стоящему перед ним, тот следующему, и так до тех пор, пока фитбол не дойдет до игрока, возглавляющего колонну. Он бежит с фитболом вперед, повторяя задание.

Игра завершается, когда дистанцию пробегут все игроки.

Конкурс выполняется на время.

Конкурс «ВЕСЕЛАЯ ГУСЕНИЦА»

4 человека из команды выстраиваются перед стартом в гусеницу. По команде: на старт, внимание, марш – двигаются в гусенице до фишек. Как только последний участник гусеницы пересек обозначенную линию. Команда оставляет гусеницу и встают в лыжи и двигаются до линии финиша, передавая лыжи следующим 4 участникам – они двигаются до фишек, оставляют лыжи, встают в гусеницу и возвращаются к линии финиша.

Конкурс выполняется на время.

Штраф: если участники покинули гусеницу раньше, чем последний участник пересек обозначенную линию + 10сек

Конкурс «РУБАШКА»

По всему полю разбросаны маленькие мячики.

По команде судьи – 2 человека одевают «рубашку» бегут на поле и пытаются одной рукой (ТОЛЬКО РУКОЙ), которая выглядывает из рубашки, взять большее количество мячиков, прибегают на старт, бросают мячики в корзину и передают рубашку следующим двум участникам.

Конкурс выполняется на время.

Штраф: если участник принес мячик не в руках + 10 секунд

Премия: каждый мяч в корзине -10 секунд

Конкурс «ЗМЕЯ»

Участники каждой команды образуют круг и берутся за руки.

В каждом месте сжатия рук вешается по одному обручу.

Необходимо по команде собрать все обручи на одном сцеплении рук.

Конкурс выполняется на время.

Конкурс капитанов

Капитан на старте одевает «ботинки», по команде на старт внимание марш, начинает движение обегая фишки, бежит до обозначенного места и пытается футбольным мячом забить в панна-футбольные ворота 3 мяча. После возвращается обратно.

Конкурс выполняется на время.

Премия: каждый забитый мяч в ворота – 10 секунд.

Конкурсы «Успешные волейболисты»

Ставится сетка для бадминтона.

Каждая команда берет ткань (круг) и пытается отбить мяч.

Соревнования проходят по олимпийской системе.

Конкурс «Необычное путешествие»

Участник команды по команде «На старт. Внимание. Марш» начинает выполнять движения:

- обегая стойки ведет баскетбольный мяч;
- кладет баскетбольный мяч в обруч;
- делает кувырок на мате;
- берет клюшку мячом обводит фишки до обруча;
- следующий этап лестница необходимо преодолеть наступая в каждое звено;
- обежать стойку за финишной чертой;
- вернуться к команде обратно бегом передав эстафету следующему участнику.

4. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил поведения на поле, в спортивной зале.

1.4. Занятия должны проводиться в спортивной форме.

1.5. При проведении занятий в спортивном зале, стадионе, спортивной площадке или другом спортивном объекте, где проводится текущее занятие, должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с учащимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и учащиеся должны соблюдать правила проведения занятий, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.

2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на спортивной площадке, стадионе, спортивном зале.

2.4. Провести разминку.

2.5. Тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать заниматься, делать остановки и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

3.2. Строго выполнять правила проведения физического упражнения.

3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам учащихся.

3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать учащихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ .

5. ОБОРУДОВАНИЕ и СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№ п\п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10кг)	Комплект	1
2	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	Комплект	1
3	Мяч для настольного тенниса	Штук	20
4	Перекладина гимнастическая	Штук	1
5	Ракетка для настольного тенниса	Штук	15
6	Скамейка гимнастическая	Штук	2
7	Стенка гимнастическая	Штук	1
8	Теннисный стол	Комплект	4

6. ИНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

Материалы, необходимые для работы

Раздел «Теория и методика физической культуры и спорта»

История развития избранного вида спорта в Иркутской области, России, мире

- Характеристика выбранного вида спорта, место и значение в системе физического воспитания.
- Исторический обзор истории возникновения вида спорта.
- История развития избранного вида спорта;
- Развитие вида спорта в России;
- Особенности развития вида спорта в регионе.

Место и роль физической культуры и спорта в современном мире

- Понятия «физическая культуры», «спорт», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическая готовность»,

«физическое совершенство», «физкультурное движение», «физическое развитие», «интегральная подготовка», «принципы спортивной тренировки».

- Физическая культура, как составная часть общей культуры.
- Значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.
- Роль физической культуры в воспитании молодежи. Спортивная деятельность как фактор социализации детей и молодежи.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в избранном виде спорта

- Понятие о процессе спортивной подготовки.
- Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
- Формы организации спортивной тренировки.
- Характерные особенности периодов спортивной тренировки.
- Единство общей и специальной подготовки.
- Понятие о тренировочной нагрузке.
- Основные средства спортивной тренировки.
- Методы спортивной тренировки.
- Значение тренировочных и контрольных игр.
- Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.
- Использование технических и тренажёрных устройств.
- Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.
- Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение соревновательных и тренировочных нагрузок, значение общей физической подготовки.
- Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.
- Основы философии и психологии спортивных единоборств;
- Крупнейшие соревнования по избранному виду спорта.
- Известные спортсмены – представители вида спорта.
- Участие представителей избранного вида спорта в олимпийских играх, Международных дружеских играх молодежи и первенствах мира.
- Массовое развитие избранного вида спорта и повышение технического мастерства юных спортсменов.
- Задачи отделения избранного вида спорта спортивной школы в его массовом развитии и повышение мастерства.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

- Правила избранного вида спорта;
- Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;
- Основы законодательства в сфере физической культуры и

спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;

Строение и функции организма

- Необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.
- Основные сведения о кровообращении, значение крови, сердце и сосуды.
- Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).
- Органы пищеварения. Обмен веществ.
- Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.
- Понятие физических способностей.
- Понятие силовые способности.
- Понятие скоростно-силовые способности.
- Понятие гибкость. Ловкость. Выносливость.
- Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений на центральную нервную систему, на обмен веществ.
- Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма.
- Анатомо-физиологическая характеристика избранного вида спорта.

Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни

- Понятие о гигиене;
- Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта;
- Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи;
- Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Правильный режим дня для спортсмена;
- Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ).
- Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений;
- Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена;
- Режим дня во время соревнований;
- Профилактика вредных привычек;

- Закаливание организма;
- Понятие о заразных заболеваниях (распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний);
- Временные ограничения и противопоказания к занятиям избранным видом спорта;
- Вред курения и употребление спиртных напитков;
- Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Основы спортивного питания

- Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта

- Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- Инструктаж по технике безопасности тренировочного процесса;
- Значение и содержание врачебного контроля при тренировке спортсмена;
- Понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление;
- Меры предупреждения переутомления;
- Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динаметрия, спирометрия, пульс, кровяное давление, Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение;
- Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика;
- Страховка и самостраховка;
- Первая помощь (до врача) при травмах;
- Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего;
- Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий;
- Кровотечение и их виды;
- Вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые);
- Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание;
- Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар;
- Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж.

Противопоказания к массажу.

Раздел «Общая физическая подготовка»

Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный на всестороннее развитие физических качеств человека. Основными задачами, решаемыми в процессе ОФП на спортивно-оздоровительном этапе, включая и самостоятельные формы организаций занятий, являются:

- укрепление здоровья учащихся, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств;
- обучение основам техники и тактики игры;
- приучение к игровым условиям;
- привитие учащимся стойкого интереса к занятиям настольным теннисом.

Для укрепления здоровья учащихся, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма и гармоничного физического развития, в программу тренировочных занятий включены комплексы упражнений по общей физической подготовке.

Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпада с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2-4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

Акробатические упражнения

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекидина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Лыжи

Передвижение на лыжах попеременным и одновременным ходом, подъемы и спуски, прогулки и прохождение дистанций от 2 до 10 км на время.

Плавание

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, заплыв на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени.

Подвижные игры как средство воспитания двигательных качеств юных теннисистов

Подвижные игры, направленные преимущественно на общефизическую подготовку

«Бой петухов». На земле (полу) чертят круг диаметром 3 - 4 м. Играющих делят на две команды, которые выстраивают в две шеренги около круга одна против другой. В каждой команде выбирают капитана. Капитан посылает по одному игроку — «петуху» — в круг. Каждый из них встает на одну ногу, другую подгибает, руку кладет за спину. По сигналу руководителя «петухи», прыгая на одной ноге, начинают выталкивать плечом друг друга из круга или стараются заставить своего противника встать на обе ноги. Победитель

выигрывает очко для своей команды. Затем идет в круг следующая пара «петухов» (по усмотрению капитанов) и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли «петухов». Выигрывает команда, игроки которой одержали больше побед.

«Чехарда парами». Тренер распределяет учеников по парам (из занимающихся одинакового роста) и указывает направление движения каждой паре. По команде первые номера выполняют опорный прыжок ноги врозь через вторых номеров. После прыжка первые проходят 4 шага вперед и принимают исходное положение. Затем вторые номера прыгают через первые и т.д. Чтобы правильно принять исходное положение, следует встать боком или спиной к партнеру, ноги поставить немного шире плеч, опереться руками в колено противоположной ноги и подогнуть голову к груди.

«Сдвинуть с места». Двое, стоя, лицом друг к другу, вытягивают руки вверх-вперед и охватывают руки партнера своими ладонями. Позади каждого из партнеров в 3 - 4 м от них обозначают линию. По команде каждый из играющих пытается сдвинуть партнера за линию. Тот, кто сделает это, объявляется победителем.

«Борьба за предмет». Двое занимающихся захватывают мяч или эстафетную палочку. Захват должен быть прочным. По команде каждый из игроков старается вырвать предмет у партнера. Упражнение выполняется 3 раза. Партнера нельзя толкать, а также сваливать с ног с помощью подножки и других подобных приемов.

«Перетягивание одной рукой». Обозначают две линии на расстоянии 8 м одна от другой. Играющие становятся правым боком друг к другу на середине этого восьмиметрового отрезка и схватываются правыми руками. Каждый из играющих старается перетянуть партнера за обозначенную линию. При повторении упражнения, играющие перетягивают друг друга левыми руками.

«Передать мяч». Игру проводят на ковре или матах. Выбирают двух водящих (их число по ходу игры может быть доведено до четырех), а остальные игроки садятся по кругу ногами в центр. Интервалы между игроками — вытянутые руки. Играющим дают слабо надутый футбольный мяч. По сигналу участники перебрасывают его по кругу руками, а водящие, передвигаясь любым способом, стараются перехватить мяч или выбить его из рук сидящего, а затем передать другому сидящему по кругу игроку. После этого водящий занимает место потерявшего мяч, который становится водящим. Игра усложняется тем, что, после того как один из водящих овладеет мячом, на него

могут нападать остальные водящие и игрок из круга, потерявший мяч. Борьба длится до тех пор, пока мяч не будет передан одному из сидящих. Сделавший эту передачу выходит из круга и занимает место потерявшего мяч.

Игру продолжают 10—12 мин. Отмечают лучших водящих и игроков, которые не были на их месте.

Раздел «Специальная физическая подготовка»

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения.

Известно, что различные виды спорта требуют различных способностей или неодинакового сочетания тех или иных способностей. От представителей данного вида спорта особая силовая выносливость, специфические координационные способности и гибкость, сочетаемые с изометрическими и динамическими силовыми способностями.

Развития быстроты и скоростных качеств

Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;
- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

Развитие скоростно-силовых качеств

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение.

Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;
- развивая максимальную силу.

Обычно отдают предпочтение второму пути, так как он более эффективен. В ходе силовой подготовки, направленной на увеличение скорости отдельных движений, решаются задачи повышения максимального уровня силы и формирования способности совершать значительные усилия в условиях быстрых движений.

Развитие общей, силовой и специальной выносливости

Особенность двигательной деятельности спортсмена заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

В зависимости от продолжительности и скорости в действие вступают различные механизмы утомления. Спортсмен совершает работу либо большой, либо субмаксимальной интенсивности. Пульс при этом может достигать 190-200

уд./мин. Спортсмен должен обладать высоким уровнем специальной силовой и скоростной выносливости, а также локальной выносливости отдельных групп мышц (кистей рук, ступней ног и т.д.). Выполнение большого объема тренировочной работы, повышающей уровень выносливости спортсмена, позволяет ему легче преодолевать утомление при нагрузке, быстрее восстанавливаться в паузы отдыха.

Тренировочные задания, адекватные нагрузке собственного соревновательного упражнения

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

Каждый блок содержит серию тренировочных заданий определенной преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи, отражать место комплекса упражнений в многолетнем тренировочном процессе (год обучения, этап подготовки). Для групп начальной подготовки тренировочные задания могут быть сгруппированы по видам. При составлении блоков тренировочных заданий, используем спортивные и подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты, различные виды спорта.

Раздел «Избранный вид спорта»

№ тренировочного занятия п.п.	Темы/разделы обучения	Общеразвивающая программа дополнительного образования по настольному теннису
1	Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале. <i>Теория: Введение в мир настольного тенниса.</i>	Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. Подвижные игры с мячом («Поймай мяч», «Прыгуны»).
2	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча». Воспитание скоростных и координационных способностей.	Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры с мячом («Зевака», «Куча мала»).
3-7	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча».	Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»).
8-9	Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Имитация удара толчок слева. Удары с наброса учителя. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.
10-11	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».	Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.

12	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя.
13-14	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».	Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.
15-16	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отработка ударов в парах. Упражнения на координацию. Подвижные игры («Пустая ракетка», «Прыгуны»).
17- 18	Промежуточное тестирование	Тестирование теннисных умений. Тест №1 «Школа мяча».
19	Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. <i>Теория: Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.</i>	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером. Игра «Линии».
20-21	Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи.	Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Каракатица», «Рыцарский бой»).
22	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола.	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в стенку и на полу с партнером.
23-25	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад.	Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Горячая картошка»).
26-27	Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей.	Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку. Обмен ударами на полу в парах. Подвижные игры («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»). Беговые и прыжковые упражнения.
28	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	Стойки для ударов справа. Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях с обеганием конусов, упражнения на частоту движений ног.
29-30	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию.	Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером. Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях с обеганием конусов, упражнения на частоту движений. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.
31-32	Итоговое тестирование 1-го года	Тестирование теннисных умений.

	обучения.	Тест №2 «Школа ударов с отскока».
33	<i>Теория: Понятие о счете в настольном теннисе.</i> Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	Обучение простейшему ведению счета. Обмен ударами на полу с подсчетом очков.
34-35	Игры на полу со счетом.	Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.
36	Обучение правилам техники безопасности поведения на площадке. <i>Теория: Ведущие теннисисты мира.</i>	Беседа о ТБ, рассказ о ведущих теннисистах мира и их достижениях.
37-40	Обучение ударам срезкой, основным стойкам теннисиста, технике передвижений (повторение материала 1-го года обучения).	Упражнения с мячом и ракеткой: подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Выполнение ударов справа и слева у стены с отскока.
41	Обучение ударам срезкой. Обучение удару откидкой справа.	Подводящие упражнения к выполнению ударов откидкой справа. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Имитация. Удары откидкой с наброса мяча учителем.
42	Обучение удару срезкой справа.	Имитация ударов срезкой справа. Удары срезкой справа с наброса мяча в парах.
43	Промежуточные соревнования.	Соревнования в лично-командном формате.
44	Обучение ударам откидка слева.	Подводящие упражнения к выполнению ударов откидка. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Имитация. Удары откидкой с наброса мяча учителем.
45	Обучение удару срезка слева.	Имитация ударов срезка слева. Удары срезка слева с наброса мяча в парах.
46-47	Обучение ударам справа и слева откидкой. Совершенствование ударов справа и слева откидкой. Разучивание подготовительных упражнений к подаче. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Имитация ударов справа и слева откидкой, имитация удара слева с отскока. Удары с наброса друг другу в парах. Метание мяча движением подачи. Бег «веером».
48-49	Обучение ударам справа и слева срезкой. Совершенствование ударов справа и слева срезкой. Подготовительные упражнения для подачи. Подготовка к тестированию.	Имитация ударов срезкой и откидкой. Удары с наброса друг другу в парах. Игра с отскока в парах через сетку. Метание мяча движением подачи.
50-51	Тестирование	Тестирование теннисных умений Тест «школа ударов с лета».
52	Соревнования в классах	Соревнования в командном формате.
53	Обучение ударам над головой.	Подброс мяча при подаче. Имитация

	<i>Теория: Общее понятие об ударах срезкой справа и слева и их применение.</i> Обучение подаче.	подачи. Выполнение укороченного движения с мячом из точки контакта ракетки с мячом. Подвижные игры с мячом («Курочки», «Гонки с мячами»).
54	Обучение подбросу мяча при подаче. Обучение балансу при подаче. Обучение ударам с лета. Совершенствование ударов справа и слева срезкой.	Упражнения для подброса мяча при подаче. Имитация подачи со зрительным ориентиром (яркая лента на веревке). Выполнение движения подачи с мячом. Удары срезкой справа и слева в большие мишени.
55	Подача (точка удара). Разучивание ударов срезкой. Совершенствование ударов справа и слева срезкой.	Подводящие упражнения (броски мяча) для правильной точки удара. Удары срезкой справа и слева без передвижения. Удары справа и слева срезкой с акцентом на точность попадания.
56	Обучение технике выполнения наката.	Имитация наката. Объяснение постановки ног, точки контакта ракетки с мячом. Выполнение удара с наброса учителя.
57	Обучение технике выполнения наката. Совершенствование ударов справа и слева накатом.	Имитация наката. Выполнение наката справа с наброса учителя. Выполнение наката справа в парах. Удары справа и слева накатом в парах.
58-60	Обучение целостному выполнению подачи и наката. Совершенствование ударов накатом. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение подачи в тренировочную сетку. Обмен ударами накатами на столе в парах. Подвижные игры, направленные на воспитание скоростных и координационных способностей («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»).
61-63	Совершенствование подачи, накатов, срезок и откидок.	Подача в правую, левую половины стола, в большие мишени. подача с подсчетом очков (из 5 попыток). Выполнение наката справа на месте, с перемещением вправо-влево. Удары накатом в чередовании справа и слева в мишени.
64-65	Тестирование	Тестирование теннисных умений Тест №3 «Школа ударов на столе»
66	Обучение приему подачи. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение приема подачи. Ловля мяча из различных исходных положений. Игра «Два цвета». Прыжки на скакалке на 4 счета с чередованием на двух и одной ноге. Перемещения приставным шагом с одновременным и попеременным вращением рук. Подвижные игры («Салют», «Гонки с мячом»).
67-68	Обучение подаче и приему подачи. Совершенствование ударов справа и слева накатом.	Прием подачи по заданному направлению. Прием подачи по выбранному направлению и розыгрыш очка. Игры в парах.
69	Обучение ударам накатом с	Демонстрация учителем ударов накатом

	разной траекторией полета мяча (высокой, средней, низкой). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	с различной траекторией полета мяча. Выполнение ударов накатом с высокой траекторией.
70	Обучение ударам накатом с высокой траекторией полета мяча. Совершенствование наката справа.	Выполнение ударов накатом с высокой траекторией полета мяча (игра через высокую веревочку) с попаданием в стол или на полу. Упражнения в парах – высокий удар накатом. Розыгрыш мяча ударами накатом.
71-72	Совершенствование изученных ударов (откидкой, срезкой, накатом)	Игры и упражнения на закрепление ударов. Подвижные игры («Гонки с мячами», «Ловишки»).
73-75	Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.	Соревновательные командные матчи с использованием простейшего подсчета очков.
76-78	Соревнования	Соревновательные игры со счетом
79	Повторение правил техники безопасности поведения в спортивном зале. <i>Теория: Основные турниры по настольному теннису.</i>	Беседа о ТБ, рассказ о соревнованиях «Чемпионат Европы» «Чемпионат Мира», Открытый чемпионат России и др.
80	Повторение материала 2- го класса. Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.	Игра срезкой на удержание мяча. Направление мяча по прямой и по диагонали.
81	Совершенствование ударов накатом справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Игра накатом, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение головки ракетки. Прыжковые упражнения, ускорения.
82	Совершенствование подачи и приема подачи. Воспитание скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение подачи (необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара). Прыжки со скакалкой на двух ногах, на одной ноге, вращая скакалку вперед, назад.
83	Совершенствование подачи и приема подачи с дальнейшим розыгрышем очка. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Подача в заданные зоны стола. Прием подачи: по диагонали и по прямой. Повторение теннисного счета.
84	Промежуточные соревнования.	Соревновательные игры со счетом по правилам
85	Обучение ударам по направлениям. <i>Теория: Удары накатом по прямой и по диагонали. Зависимость</i>	Выполнение приема подачи по диагонали и по прямой. Игра «Зеваки». Ловля мяча с выбеганием вперед. Оббегание катящегося мяча и его ловля. Ловля мяча различных исходных

	<i>направления удара от сопровождения мяча. Постановка ног при различных видах ударов. Демонстрация полета мяча (диагональ и прямая). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.</i>	положений. Перекаты с ноги на ногу, перемещения вправо-влево, вперед-назад с вращением рук и ног.
86-87	Обучение ударам накатом по прямой и по диагонали.	Выполнение ударов накатом с наброса учителя по прямой, по диагонали. Выполнение ударов срезкой с наброса учителя по линии, по диагонали по линии и диагонали в парах. Игры в парах.
88	Обучение длине удара. <i>Теория: понятие длинного и короткого удара. Зависимость длины удара от высоты полета мяча и силы удара.</i> Обучение длинному и короткому ударам с отскока.	Подводящие упражнения: броски мяча на разное расстояние. Удары справа и слева срезкой по мишеням, расположенным на столе на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания.
89-91	Совершенствование длинных и коротких ударов срезкой в игровых ситуациях. Игра по направлению – линия, диагональ.	Выполнение ударов срезкой с заданием варьировать длину и направление полета мяча.
91-92	Тестирование	Тестирование теннисных умений Тест №4 «Школа направления ударов».
93	Соревнования	Соревновательные игры со счетом по упрощенным правилам
94	Обучение вращению мяча. <i>Теория: понятие о видах вращения мяча при ударах (крученный, резаный).</i> Обучение крученому удару.	Упражнения для разучивания крученых ударов.
95-97	Обучение крученому удару справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение ударов с верхним вращением по диагонали. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, баланс – прыжки со скакалкой, перемещения с вращением рук и ног.
98	Обучение подрезке.	Выполнение ударов справа по диагонали подрезкой по топ-спину.
99	Обучение подрезке справа и слева.	Выполнение подрезки справа и слева по прямой по топ-спину.
100-102	Закрепление ударов с вращением мяча. Игра справа и слева топ-спином справа и подрезкой слева с различной траекторией полета мяча (высокая, средняя, низкая). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	Игра по прямой и диагонали справа направо топ-спинами. Игра по линии и диагонали слева налево подрезкой по высокой, низкой и средней траектории.
103-104	Тестирование	Тестирование теннисных умений

		Тест №5 «Школа управления мячом».
105-109	Повтор и закрепление пройденного материала года. Розыгрыш очка с использованием ударов срезкой и накатом с разной траекторией и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	Последовательное набивание по 4, 6, 8, 10 ударов при игре в парах друг с другом. Подача, прием, розыгрыш очка. Удары с различными вариациями по длине, высоте, направлению полета мяча.
110-111	Соревнования (командная форма)	Соревновательные игры со счетом по правилам
112	Повторение правил техники безопасности поведения в спортивном зале. <i>Теория: Правила настольного тенниса. Понятие об очке, партии, встрече, турнире.</i>	Беседа о ТБ, правила ведения счета в одиночной встрече и командном матче.
113	Повторение материала предыдущих лет обучения: совершенствование ударов справа и слева срезкой по разным траекториям и направлениям.	Игра срезкой на удержание мяча. Выполнение ударов с направлением мяча по прямой и по диагонали.
114	Совершенствование ударов срезкой справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Игра срезкой, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение и угол наклона ракетки. Беговые и прыжковые упражнения.
115	Совершенствование подачи и приема подачи.	Выполнение подачи. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара.
116	Промежуточные соревнования	Соревнования в командном формате
117-119	Совершенствование стабильности выполнения технических действий (ударов срезкой, накатом, подачи, приема подачи). <i>Теория: понятие стабильности и ее роль в игре.</i> Упражнения для совершенствования стабильности выполнения технических действий.	Подача в заданные части стола. Упражнения на удержание мяча накатами и срезками. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, ритм удара, точку удара и окончание удара.
120	Игра накатами с акцентом на стабильность. Игра с заданным направлением удара.	Игры на удержание мяча на столе накатами. Упражнения с переводом направления ударов.
121	Соревнования (лично-командные)	Соревновательные игры со счетом.
122-123	Совершенствование точности ударов накатами и срезками. Сочетание стабильности и точности выполнения ударов.	Закрытые комбинации из 2-3 ударов. Игра срезкой справа и слева по прямой и диагонали. Игра накатом справа и слева по прямой и диагонали с использованием мишеней на

	<i>Теория: простые тактические комбинации и их построение в игре. Основы предугадывания действий соперника.</i>	столе. Удары справа и слева накатом по мишеням, расположенным на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания. Выполнение ударов в пустую часть стола.
124	Виды точек удара (высокая, средняя, низкая). Игра в средней и низкой точках удара. Закрытые комбинации из 2-3 ударов.	Удары справа и слева накатом с акцентом на высоту полета мяча. Демонстрация различных по высоте ударов и их связи с отскоком мяча.
125	Закрытые комбинации из 3 ударов с подачей и завершением атаки. Выход на атаку после короткого мяча.	Розыгрыш комбинаций с последующим завершением атаки.
126	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	Выполнение ударов срезкой с последующим выходом на атаку (выполняется с наброса учителя).
127-129	Тестирование	Тестирование теннисных умений Тест «Школа закрытых тактических комбинаций»
130	Завершающий удар при игре накатами и топ-спинами. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Комбинация с завершающим ударом при игре накатами и топ-спинами. Розыгрыш очка с подачей и завершением атаки.
131-132	Игра топ-спинами справа и слева с последующим завершением атаки. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение ударов топ-спинами с последующим обязательным завершением атаки с короткого мяча. Игры высокой подвижности («Мишки на льдине», «Космонавты»).
133	Промежуточные соревнования.	Соревнования в командно-личном формате.
134-135	Атакующий удар. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша очка атакующим ударом.
136	Итоговое тестирование.	Тестирование теннисных умений Тест «Школа открытых тактических комбинаций»
137-138	Повтор и закрепление пройденного материала. Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	Игра по всему столу с использованием всех технических действий.
139-140	Итоговые соревнования.	Соревновательные игры со счетом

Медицинское обследование

Медицинское обследование учащихся дополнительной общеразвивающей программы проходят два раза в год на начало учебного года (октябрь) и середине учебного года (март - апрель). Медицинское обследование проводится медицинской сестрой школы.

Участие в соревнованиях

Значение соревнований

Соревнования по настольному теннису имеют большое оздоровительное значение, повышают заинтересованность молодежи в занятиях избранным видом спорта и в значительной степени содействуют развитию его массовости и дальнейшей популяризации в стране. Они стимулируют систематическую тренировочную работу, служат средством проверки ее качества и направленности, позволяют выявить уровень физической, технико-тактической, морально-волевой подготовленности теннисистов и способствуют в целом росту их спортивного мастерства

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности учащихся. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения. В учебном году учащиеся группы принимают участие во внутришкольных соревнованиях.

Раздел: «Самостоятельная работа»

Примерные задания для самостоятельной работы по виду спорта.

- I. Психологическая подготовка.
1. Понятия и виды психологической подготовки.
2. Задачи психологической подготовки.
3. Значения психологических качеств.
4. Показатели уровня психологической подготовленности.
5. Классификация средств и методов психологической подготовки.
6. Основные направления психологической подготовки.
7. Задачи, средства формирования мотивации к занятиям.
8. Задачи, средства воспитания волевых качеств.
9. Задачи, средства совершенствования специализированных восприятий.
10. Задачи, средства совершенствования специализированных умений.
11. Задачи, средства регулирования психологической напряженности.
12. Задачи, средства совершенствования толерантности к эмоциональному стрессу.
13. Задачи, средства совершенствования быстроты реагирования.
14. Задачи, средства совершенствования управления стартовым (предстартовым) состоянием.